

Алексей Мичман

---

# *Что вредно есть беременным*



**Алексей Мичман**

# **Что вредно есть беременным**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27433686](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27433686)*

*ISBN 9785448595585*

## **Аннотация**

Все беременные женщины следят за своим питанием и это правильно, ваш малыш кушает тоже самое, что и вы. Но иногда во время беременности хочется каких-то определенных продуктов, кому-то кисленького, кому-то солененького. С такими продуктами следует соблюдать осторожность и самое главное – не переедать. Что может оказаться бесполезным и даже вредным при беременности?

# Содержание

Уровень питания	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **Что вредно есть беременным**

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4485-9558-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все беременные женщины следят за своим питанием и это правильно, ваш малыш кушает тоже самое, что и вы. Но иногда во время беременности хочется каких-то определенных продуктов, кому-то кисленького, кому-то солененького. С такими продуктами следует соблюдать осторожность и самое главное – не переедать. Что может оказаться бесполезным и даже вредным при беременности?

# Уровень питания

Старайтесь перейти на новый уровень своего питания, в котором ваши любимые, но вредные блюда будут заменены более полезными в вашем положении аналогами. Например, мясо и молочные продукты – йогурты, сметану лучше брать с меньшим содержанием жира. Пирожные заменять цельнозерновыми булочками с вареньем, консервированные фрукты и ягоды – свежими. Откажитесь от чипсов, сухариков, снеков, а если очень хочется, можно позволить себе немного попкорна.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.